

Okres, w którym aktualnie się znajdujemy sprawia, że dużo czasu spędzamy przed ekranami komputerów. Jednym z sposobów zapobiegania zastaniu się mięśni i poprawy kondycji po kilku godzinach pracy cyfrowej są ćwiczenia muzyczno-ruchowe, które warto codziennie wykonywać.

Oto kilka z nich:

1) WINDA - to świetna zabawa rytmiczno-ruchowa, w której przeniesiemy się na chwilę do miejskiego, zabieganego życia. Wystarczy, że włączymy dowolną muzykę, najlepiej żywą i razem z domownikami będziemy tańczyć w jej rytm. Następnie zatrzymujemy utwór i wbiegamy do "windy", przysiadamy, wciskamy piętro, np. 6 i powoli licząc podnosimy się, podskakujemy i na nowo powtarzamy zabawę od początku, wciskając inne numery pięter.

2) WESOŁE I SMUTNE KRASNOLUDKI - na chwilę przeniesiemy się w bajek świat i przemienimy się w krasnoludki. Do zabawy wystarczy nam smartfon lub komputer który będzie źródłem naszego dźwięku. Wybieramy dwa utwory: wolny i szybki. Najlepiej, gdy jeden z domowników zamieni się w domowego DJa i pokieruje utworami. Gdy usłyszymy utwór szybki to mamy ręce na biodrach i podskakujemy, następnie, gdy usłyszymy utwór wolny to kucamy i przemieszczamy się na piętach.

3) POZYTYWKI - to zabawa ekspresyjna, w której wystarczy, że włączymy dowolny wolny utwór muzyczny, staniemy w lekkim rozkroku i uniesiemy ręce złączone dłońmi do góry i pomału w rytm muzyki będziemy się obracać niczym pozytywki zmieniając kierunki.

4) MUZYCZNY RELAKS - naszym zadaniem będzie odnalezienie utworu CANON IN D J. PACHELBELA , najlepiej na portalu youtube. Gdy już go znajdziemy i włączymy to położymy się na dywanie lub innym wygodnym miejscu, zamknijmy oczy i wyobraźmy sobie, że jesteśmy na łące pełnej kwiatów wpatrzeni w błękitne niebo. Oczywiście każdy może mieć inne odczucia, lecz ta forma muzykoterapii pozwoli nam na chwilę zapomnieć o wszystkich naszych problemach.

Zapraszam do ćwiczeń!

